

# Detenga la intimidación en el lugar de trabajo

No es normal — no es razonable.



## Lo que debemos saber sobre la intimidación en el lugar de trabajo

### ¿Qué es la intimidación (bullying) en el lugar de trabajo?

La intimidación en el lugar de trabajo (workplace bullying) es un patrón de comportamiento que daña, intimida, socava, ofende, degrada o humilla a un empleado, posiblemente frente a otros empleados o clientes. Es un problema serio de salud y seguridad. Las víctimas de intimidación podrían sufrir daños físicos y mentales que pueden durar muchos años.

Las situaciones de intimidación pueden involucrar:

- Jefes o supervisores contra sus subordinados
- Empleados contra sus compañeros
- Un grupo de compañeros de trabajo que ataca a un compañero (mobbing)
- Corporaciones o instituciones, cuando la intimidación está arraigada en una organización y se acepta como parte de la cultura laboral.

El acoso en el lugar de trabajo a menudo implica un abuso o mal uso del poder. La conducta de intimidación crea sentimientos de vulnerabilidad e injusticia en la víctima y socava el derecho de la persona a la dignidad en el trabajo.

Los jefes “difíciles” o “exigentes” no son necesariamente agresores siempre y cuando sean respetuosos y justos, y su objetivo sea obtener el mejor rendimiento al establecer expectativas altas pero razonables para un ambiente de trabajo seguro.

### Las víctimas de intimidación experimentan problemas físicos y mentales significativos:

- Estrés y depresión
- Problemas financieros por falta de trabajo
- Problemas musculoesqueléticos
- Trastornos del sueño
- Reducción de la autoestima
- Enfermedades, accidentes y lesiones

### La intimidación también es costosa para las organizaciones:

- Pérdida de productividad
- Posibilidad de investigaciones, agravios y demandas
- Incapacidad de retener buen personal
- Mayor necesidad de reclutamiento, contratación y capacitación
- Aumento de costos médicos
- Mala reputación

## ¿Cuáles son algunos ejemplos de intimidación?

- Crítica injustificada o no válida; culpa injustificada
- Ser tratado de manera diferente a los demás en su grupo de trabajo
- Ser insultado, gritado o humillado
- Exclusión o aislamiento social
- Supervisión o control excesivos o fechas límite poco realistas

## ¿Qué puede hacer un empleador?

En primer lugar, los empleadores deben reconocer y prevenir la intimidación en el lugar de trabajo. Si usted es un empleador, supervisor o gerente que está consciente de la intimidación en el lugar de trabajo y no toma medidas, entonces usted acepta una parte de la responsabilidad por futuros abusos. Tome medidas para:

- Educar a todos los empleados sobre el comportamiento profesional respetuoso y el código de conducta de la compañía.
- Crear una política de cero tolerancia contra la intimidación y capacitar a los supervisores sobre cómo intervenir constructivamente.
- Alentar a los testigos a reportar cualquier incidente de inmediato.
- Investigar el alcance y la naturaleza de los problemas de manera oportuna.

Los reportes e investigaciones de incidentes deben manejarse con sensibilidad y respeto, con la garantía de que no habrá represalias o consecuencias negativas en el trabajo.

Es menos probable que los individuos participen en conductas de intimidación cuando se entiende que la organización no tolera tal comportamiento y que existe la probabilidad de que el agresor sea castigado.

## ¿Qué puedo hacer si me están intimidando?

¡Recupere el control! Reconozca que está siendo intimidado y que usted no es la causa del problema. La intimidación se trata de control y por lo tanto no tiene nada que ver con su desempeño. Esto es lo que puede hacer:

- Mantenga un diario detallado de los incidentes de intimidación (fechas, horas, lugares, lo que se hizo o dijo y quién estuvo presente).
- Guarde los documentos que contradicen las acusaciones del agresor, tales como hojas de asistencia, informes de auditoría, etc.
- Sepa que el agresor podría negar e incluso malinterpretar sus acusaciones; tenga un testigo durante las reuniones con la persona.
- Si es posible, reporte el comportamiento a una persona adecuada y segura.
- Busque apoyo de personas de confianza en el trabajo, fuera del trabajo y en el hogar.

## ¿Está la intimidación en contra de la ley?

La intimidación en general no es ilegal en los Estados Unidos a menos que involucre acoso basado en raza, color, religión, origen nacional, sexo, edad (más de 40 años), estado civil, discapacidad, orientación sexual/identidad de género, estado de veterano o militar o cualquier otra clase protegida. Verifique si su organización tiene un programa contra violencia que aborde la intimidación o el acoso en el trabajo.

## ¿Dónde puedo aprender más?

Hay recursos adicionales para empleadores, trabajadores y organizaciones disponibles en [www.NoBullying.Lni.wa.gov](http://www.NoBullying.Lni.wa.gov) .

[www.NoBullying.Lni.wa.gov](http://www.NoBullying.Lni.wa.gov)

